



## ПАМЯТКА для родителей

### Как общаться с тревожным ребенком

1. Общаюсь с ребенком, не подрывать авторитет других значимых для него людей.
2. Быть последовательным в своих действиях, не запрещать без всяких причин то, что разрешалось раньше.
3. Учитывать возможности ребенка, не требовать того, что он не может выполнить. Если ему с трудом дается какой-либо предмет – лишней раз помочь и оказать поддержку. При достижении даже малейших успехов не забыть похвалить.
4. Доверять ребенку, быть с ним честным и принимать таким, какой он есть.
5. Избегать состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
6. Не сравнивать ребенка с окружающими.
7. Чаще использовать телесный контакт, упражнения на релаксацию.
8. Способствовать повышению самооценки ребенка, чаще хвалить его, но так, чтобы он знал за что.
9. Чаще обращаться к ребенку по имени.
10. Демонстрировать образцы уверенного поведения, быть во всем примером ребенку.
11. Стараться делать ребенку как можно меньше замечаний.
12. Использовать наказание лишь в крайних случаях. Наказывая ребенка, не унижать его.

Педагог-психолог \_\_\_\_\_

Часы приема \_\_\_\_\_

Контакты \_\_\_\_\_